

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7222

Unique Paper Code : 42551226

Name of the Paper : CC-201 Yoga Education

Name of the Course : B.P.Ed. (Two Year)

Semester : II (August-2023)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carry 10 marks
4. Attempt all five questions.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

P.T.O.

7222

2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
3. कुल किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।
4. प्रश्न संख्या 1 से 4 तक प्रत्येक में 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 में 10 अंक हैं।

1. Define Pranayama and Explain its importance in the field of sports. (5+10=15)

प्राणायाम को परिभाषित कीजिए तथा खेल के क्षेत्र में इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।

Or

Define Yoga and explain its utility in physical education and Sports. (3+12=15)

योग को परिभाषित कीजिए तथा शारीरिक शिक्षा में इसकी उपयोगिता को विस्तार से समझाइए।

2. Explain Ashtang Yoga in detail. (15)

अष्टांग योग को विस्तार से समझाइए।

Or

Explain Shatkarama in detail.

(15)

षट् कर्म को विस्तार से समझाइए ।

3. Explain type of Asanas and Explain all the meditative asanas in detail. (6+9=15)

आसनों के प्रकार बताएं और सभी ध्यान आसनों को विस्तार से समझाएं ।

Or

Enlist the Relaxative Asanas and Explain them in detail. (3+12=15)

आराम देने वाले आसनों को सूचीबद्ध करें और उन्हें विस्तार से समझाएं ।

4. Explain in detail the relationship of Yoga and Sports. (15)

योग और खेल के संबंध के बारे में विस्तार से बताएं ।

Explain in detail Experimental Research in Yoga. (15)

योग में प्रायोगिक अनुसंधान को विस्तार से समझाइए।

5. Attempt any **Ten (10)** Questions (10×1=10)

कोई दस (10) प्रश्न कीजिए :

(i) Niyama is _____ step in Ashtang Yoga of Maharishi Patanjali :

(a) 5th

(b) 4th

(c) 3rd

(d) 2nd

नियम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग में _____ कदम है।

(क) पांचवा

(ख) चौथा

(ग) तीसरा

(घ) दूसरा

(ii) How many sub parts of yama are there according to Maharishi Patanjali?

(a) 6

(b) 5

(c) 3

(d) 4

महर्षि पतंजलि के अनुसार यम के कितने उप भाग हैं ?

(क) 6

(ख) 5

(ग) 3

(घ) 4

(iii) How many subparts of Niyama are there according to Maharisi Patanjali?

(a) 4

(b) 3

(c) 5

(d) 4

7222

महर्षि पतंजलि के अनुसार नियम के कितने उपभाग हैं ?

(क) 4

(ख) 3

(ग) 5

(घ) 4

(iv) 7th step of Maharishi Patanjali's Ashtang Yoga is :

(a) Samadhi

(b) Dhyan

(c) Pranayama

(d) Yama

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का 7वां चरण है :

(क) समाधि:

(ख) ध्यान

(ग) प्राणायाम

(घ) यम:



(v) Find out the odd one :

- (a) Bhujanasana
- (b) Anulon-Vilom
- (c) Ushtrasana
- (d) Padamasana

विषम का पता लगाएं :

- (क) भुजनासन
- (ख) अनुलोन-विलोम
- (ग) उष्ट्रासनः
- (घ) पद्मासनः

(vi) Find out the odd one :

- (a) Vrikshasana
- (b) Vajarasana
- (c) Ardh kati Chakrasana
- (d) Tadasana

विषम का पता लगाएं :

(क) वृक्षासनः

(ख) वज्रासनः

(ग) अर्ध कटि चक्रासन

(घ) ताड़ासनः

(vii) Find out the odd one :

(a) Suryabhedi

(b) Basti

(c) Dhauti

(d) Neti

विषम का पता लगाएं :

(क) सूर्यभेदी

(ख) बस्ती

(ग) धौती

(घ) नेति

(viii) Find out the odd one :

- (a) Mool bandh
- (b) Setu bandh
- (c) Uddiyaan bandh
- (d) Jalandhar bandh

विषम का पता लगाएं :

- (क) मूल बंध
- (ख) सेतु बंध
- (ग) उदियां बंध
- (घ) जालंधर बंध

(ix) Pranayama is the _____ step in asthang yoga of Maharishi Patanjali :

- (a) 8th
- (b) 7th
- (c) 6th
- (d) 4th

प्राणायाम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का कदम है ।

(क) 8 वां

(ख) 7 वां

(ग) 6 वां

(घ) 4 वां

(x) What is the word meaning of shatkaram?

(a) Group of six Pranayamas

(b) Group of six Asanas

(c) Group of six Kriyas

(d) Group of six Steps

षट्करम शब्द का क्या अर्थ है ?

(क) छह प्राणायामों का समूह

(ख) छह आसनों का समूह

(ग) छह क्रियाओं का समूह

(घ) छह चरणों का समूह

1222

(xi) There are _____ steps in Ashtang yoga.

(a) 8

(b) 4

(c) 5

(d) 6

अष्टांग योग में _____ चरण होते हैं ।

(क) 8

(ख) 4

(ग) 5

(घ) 6

(xii) Meaning of Yoga is :

(a) None of these

(b) To Remove

(c) To Add

(d) Deduction

[This question paper contains 12 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7223

Unique Paper Code : 42551227

**Name of the Paper : Educational Technology and
Methods of Teaching in
Physical Education**

Name of the Course : B.P. Ed. (Two Year) CBCS

Semester : II (August-2023)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. Attempt all Five questions. Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carries 10 marks.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

P.T.O.

2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
3. सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। जिनमें प्रश्न संख्या 1 से 4 तक प्रत्येक के 15 अंक हैं। प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं।

1. What do you understand by education and write different types of education? (5+10=15)

शिक्षा से आप क्या समझते हैं तथा शिक्षा के विभिन्न प्रकार लिखिए।

OR

Write the meaning of educational technology and explain the importance of teaching methods in physical education. (5+10=15)

शैक्षिक प्रौद्योगिकी का अर्थ लिखिए तथा शारीरिक शिक्षा में शिक्षण विधियों के महत्व को समझाइए।

2. List down various methods of teaching in physical education and explain any two of your choice. (5+5+5=15)

शारीरिक शिक्षा में शिक्षण की विभिन्न विधियों की सूची बनाएं और अपनी पसंद में से किन्हीं दो की व्याख्या करें।



OR

Write the meaning of demonstration method and explain various steps of demonstration method in physical education. (5+10=15)

प्रदर्शन विधि का अर्थ लिखिए तथा शारीरिक शिक्षा में प्रदर्शन विधि के विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।

3. Write the meaning and importance of teaching aids in physical education. Explain any two teaching aids in detail. (5+5+5=15)

शारीरिक शिक्षा में शिक्षण सहायक सामग्री का अर्थ एवं महत्व लिखिए। किन्हीं दो शिक्षण सहायक सामग्री को विस्तार से समझाइए।

OR

What is team teaching? Explain principles of team teaching. (4+11=15)

टीम शिक्षण क्या है? टीम शिक्षण के सिद्धांतों को समझाइये।

4. Write short note on **any two** of the following : (7.5+7.5=15)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

7223

(a) Chalk board

चॉक बोर्ड

(b) Steps of micro teaching

सूक्ष्म शिक्षण के चरण

(c) Personal preparation

व्यक्तिगत तैयारी

OR

Write short note on **any two** of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

(a) Use of whistle

सीटी का प्रयोग

(b) Different formations

विभिन्न संरचनाएँ

(c) Movement education

आंदोलन शिक्षा

5. Attempt any 10 Multiple Choice Questions (MCQs) out of the following : (10×1=10)

किन्हीं 10 बहुविकल्पीय (MCQs) प्रश्नों का प्रयास करें :

(i) Lesson plan is a :

- (a) Systematic way of learning
- (b) Blueprint of the lesson
- (c) Systematic way of training
- (d) Feedback of topic

पाठ योजना है :

- (क) सीखने का व्यवस्थित तरीका
- (ख) पाठ का खाका
- (ग) प्रशिक्षण का व्यवस्थित तरीका
- (घ) विषय की प्रतिक्रिया

(ii) Methods are teaching :

- (a) Techniques
- (b) Ways and means
- (c) Plans
- (d) Tactics

विधियाँ सिखा रही हैं :

- (क) तकनीक
- (ख) अर्थोपाय
- (ग) योजनाओं
- (घ) युक्ति

(iii) Imitation methods deals with:

- (a) Copying
- (b) Cheating
- (c) Rehearse
- (d) Training

नकल के तरीके निम्नलिखित से संबंधित हैं :

- (क) प्रतिलिपि बनाई जा रही
- (ख) बेईमानी करना
- (ग) अभ्यास
- (घ) प्रशिक्षण



(iv) Command method is a :

- (a) Oral order
- (b) Instructions
- (c) Drills
- (d) Rules

कमांड विधि है :

- (क) मौखिक आदेश
- (ख) निर्देश
- (ग) अभ्यास
- (घ) नियम

(v) Technical preparation relates to :

- (a) Players
- (b) Coaches
- (c) Techniques
- (d) Strategy

तकनीकी तैयारी से संबंधित है :

(क) खिलाड़ियों

(ख) डिब्बों

(ग) तकनीक

(घ) रणनीति

(vi) Micro teaching is a :

(a) Training technique

(b) Orientation technique

(c) Lecture technique

(d) Coaching

सूक्ष्म शिक्षण है :

(क) प्रशिक्षण तकनीक

(ख) अभिमुखीकरण तकनीक

(ग) व्याख्यान तकनीक

(घ) सिखाना

तकनीकी तैयारी से संबंधित है :

(क) र्विलाडियों

(ख) डिब्बों

(ग) तकनीक

(घ) रणनीति

(vi) Micro teaching is a :

(a) Training technique

(b) Orientation technique

(c) Lecture technique

(d) Coaching

सूक्ष्म शिक्षण है :

(क) प्रशिक्षण तकनीक

(ख) अभिमुखीकरण तकनीक

(ग) व्याख्यान तकनीक

(घ) सिखाना

(vii) Demonstration method relates to :

- (a) Showing skill of particular activity
- (b) Showing drills of particular game
- (c) Showing way of teaching
- (d) Showing correct exercises

प्रदर्शन विधि का संबंध है :

- (क) विशेष गतिविधि का कौशल दिखाना
- (ख) विशेष खेल का अभ्यास दिखाना
- (ग) पढ़ाने का तरीका बता रहे हैं
- (घ) सही व्यायाम दिखा रहा हूँ

(viii) Psychophysical unity of a man relates to :

- (a) Nerves and Muscles
- (b) Integration of man
- (c) Thinking and Analysis
- (d) Synthesis

मनुष्य की मनोशारीरिक एकता का संबंध है :

- (क) नसें और मांसपेशियाँ
- (ख) मनुष्य का एकीकरण
- (ग) सोच और विश्लेषण
- (घ) संश्लेषण

(ix) What does the term 'Yama' in yoga means :

- (a) Trance
- (b) Contemplation
- (c) Mind
- (d) Forbearance

योग में 'यम' शब्द का क्या अर्थ है :

- (क) ट्रांस
- (ख) चिंतन
- (ग) दिमाग
- (घ) सहनशीलता



7223

(x) plateau in learning indicates :

- (a) Inability to move further
- (b) Frustration
- (c) Lack of concentration
- (d) Fatigue

सीखने में पठार इंगित करता है :

- (क) आगे बढ़ने में असमर्थता
- (ख) निराशा
- (ग) एकाग्रता का अभाव
- (घ) थकान

(xi) Law of Readiness interpreted as :

- (a) Willingness
- (b) Reward
- (c) Punishment
- (d) Contrast

तत्परता के नियम की व्याख्या इस प्रकार की गई :

(क) इच्छा

(ख) इनाम

(ग) सज़ा

(घ) अंतर

(xii) Reflex action is a :

(a) Stimulation of sensory area

(b) Reaction

(c) Response

(d) Defense

प्रतिवर्ती क्रिया है :

(क) संवेदी क्षेत्र की उत्तेजना

(ख) प्रतिक्रिया

(ग) जवाब

(घ) रक्षा

Total-(31) BPED. II
[This question paper contains 12 printed pages.] 2023
(1)

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7224

Unique Paper Code : 42551228

Name of the Paper : CC203 – Organizations and Administration

Name of the Course : BP Ed. (Two Year) CBCS

Semester : II (August-2023)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. Attempt all **Five** questions. Question No. 1 to 4 carry **15** marks each and Question No. 5 carries **10** marks.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

P.T.O.

2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
3. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 से 4 तक प्रत्येक में 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 में 10 अंक हैं।

1. Explain the term organisation & administration. Explain its principles.

संगठन और प्रशासन शब्द की व्याख्या करें। इसके सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

OR

Write down the main responsibilities & duties of physical education teachers.

शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की मुख्य जिम्मेदारियों और कर्तव्यों को लिखें।

2. Define budget. Write down criteria of good budget.

बजट को परिभाषित करें। अच्छे बजट के मानदंड लिखें।

OR

Write importance of record & register in physical education.

शारीरिक शिक्षा में रिकॉर्ड और रजिस्टर का महत्व लिखिए ।

3. What do you understand by facilities? Write down its importance in physical education.

आप सुविधाओं से क्या समझते हैं ? शारीरिक शिक्षा में इसके महत्व को लिखें ।

OR

What is time table & factors affecting time table?

टाइम टेबल क्या है और टाइम टेबल को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?

4. Draw a fixture of 9 teams on knockout basis with time, date & venue of the matches.

नॉकआउट आधार पर 9 टीमों का एक फ्रीचर ड्रा करें मैचों के समय, तिथि और स्थान के अनुसार ।

OR

7224

Write down the importance of intra-mural & extra-mural in physical education.

शारीरिक शिक्षा में अंतर-भित्ति और अतिरिक्त-भित्ति का महत्व लिखिए।

5. Attempt any 10 questions :

(10×1=10)

कोई दस प्रश्न कीजिए :

(i) Type of play field are :

(a) 4

(b) 5

(c) 6

(d) 7

खेल के मैदान के प्रकार हैं :

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 7

(ii) If the teams are 18, then no. of rounds will be :

(a) 4

(b) 5

(c) 6

(d) 7

यदि टीमें 18 हैं, तो राउंड होंगे ?

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 7

(iii) How many teams are in quarter finals :

(a) 8

(b) 6

(c) 4

(d) 10

क्वार्टर फाइनल में कितनी टीमें हैं ?

(क) 8

(ख) 6

(ग) 4

(घ) 10

(iv) If the teams are 8, then no. of bye will be :

(a) 0

(b) 1

(c) 2

(d) 8

यदि टीमें 8 हैं, तो बाई की संख्या होगी :

(क) 0

(ख) 1

(ग) 2

(घ) 8



(v) In double league tournament if teams are 6, then no. of matches will be :

(a) 30

(b) 20

(c) 24

(d) 15

डबल लीग टूर्नामेंट में यदि टीमों 6 हैं, तो मैचों की संख्या होगी :

(क) 30

(ख) 20

(ग) 24

(घ) 15

(vi) If the teams are 9, then no. of bye will be :

(a) 1

(b) 7

(c) 5

(d) 2

यदि टीमें 9 हैं, तो बाई की संख्या होगी :

(क) 1

(ख) 7

(ग) 5

(घ) 2

(vii) If the teams are 12, then no. of bye will be :

(a) 4

(b) 0

(c) 5

(d) 3

यदि टीमें 12 हैं, तो बाई की संख्या होगी :

(क) 4

(ख) 0

(ग) 5

(घ) 3

(viii) If the teams are 18, then no. of matches will be :

(a) 17

(b) 10

(c) 9

(d) 16

यदि टीमों 18 हैं, मैचों की संख्या होगी :

(क) 17

(ख) 10

(ग) 9

(घ) 16

(ix) Types of tournaments :

(a) 4

(b) 6

(c) 2

(d) 8

टूर्नामेंट के प्रकार :

(क) 4

(ख) 6

(ग) 2

(घ) 8

(x) Knockout tournament if the teams are 9, then no. of matches will be :

(a) 10

(b) 8

(c) 9

(d) 7

नॉकआउट टूर्नामेंट यदि टीमों की संख्या 9 हैं, तो मैचों की संख्या होगी :

(क) 10

(ख) 8

(ग) 9

(घ) 7

(xi) In knockout tournament if 9 teams, then no. of rounds will be :

(a) 4

(b) 5

(c) 6

(d) 2

नॉकआउट टूर्नामेंट में अगर 9 टीमों हैं तो दौर होंगे :

(क) 4

(ख) 5

(ग) 6

(घ) 2

(xii) League tournament if the team are 6 , then no. of matches will be :

(a) 10

(b) 15

(c) 12

(d) 8

7224

12

लीग टूर्नामेंट यदि टीम 6 हैं, तो मैचों की संख्या होगी :

(क) 10

(ख) 15

(ग) 12

(घ) 8

[This question paper contains 14 printed pages.]

12

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 7225

Unique Paper Code : 42552226

Name of the Paper : EC-201 : Contemporary Issues
in Physical Education, Fitness
& Wellness

Name of the Course : B.P.Ed. (Two Years) CBCS

Semester : II (August-2023)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. Attempt all **five** questions. Question No. 1-4 carry **15** marks each and question No. 5 and carry **10** marks.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।
3. सभी पांच प्रश्नों को हल करें । प्रश्न संख्या 1-4 प्रत्येक में 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं ।

1. Discuss aims & objectives of Physical education, Physical fitness & Wellness. (15)

भौतिक शिक्षा, शारीरिक फिटनेस और कल्याण के लक्ष्य और उद्देश्यों पर चर्चा करें ।

Or/अथवा

Discuss the concepts of physical fitness & wellness & also discuss their importance in present day scenario. (4+4+7=15)

शारीरिक फिटनेस और कल्याण की अवधारणाओं पर चर्चा करें और वर्तमान की जीवन शैली में उनके महत्व पर भी चर्चा करें ।

2. Discuss on various physical fitness & wellness components. (15)

विभिन्न शारीरिक फिटनेस और कल्याण घटकों पर चर्चा करें।

Or/अथवा

Discuss on the prevention & management of hypo-kinetic diseases.

Hypo-kinetic रोगों की रोकथाम और प्रबंधन पर चर्चा करें।

3. Write short notes on the following : (7.5×2=15)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखें :

- (i) Difference between aerobic & anaerobic exercises

एरोबिक और एनारोबिक व्यायाम के बीच अंतर

- (ii) Concept of free weight Vs Machine

मुक्त वजन बनाम मशीन की अवधारणा

Or/अथवा

Calculate the 40%, 50%, 60% & 80% training intensities for a 30 year old with a resting heart rate of 70 beats per minute.

30 वर्षीय व्यक्ति के लिए 40%, 50%, 60% और 80% प्रशिक्षण तीव्रता की गणना करें, जिसकी हृदय गति 70 बीट प्रति मिनट है।

4. Write short notes on **any two** : (7.5×2=15)

- (i) Importance of safety in daily life
- (ii) Importance of First aid
- (iii) Types of fractures
- (iv) Soft tissue injuries & their management

किन्हीं दो पर लघु नोट लिखें :

- (i) दैनिक जीवन में सुरक्षा का महत्व
- (ii) प्राथमिक चिकित्सा का महत्व
- (iii) फ्रैक्चर के प्रकार
- (iv) नरम ऊतक की चोटें और उनका प्रबंधन

5. Attempt any ten questions out of following :

(10×1=10)

निम्नलिखित में से किन्हीं भी दस सवालों का उत्तर दें :

(i) Volunteering to do thing for you community is the example of good :

(a) Physical Health

(b) Mental Health

(c) Social Health

(d) Emotional Health

आप के लिए समुदाय के लिए स्वेच्छा से काम करने का अच्छा उदाहरण है :

(क) शारीरिक स्वास्थ्य

(ख) मानसिक स्वास्थ्य

(ग) सामाजिक स्वास्थ्य

(घ) भावनात्मक स्वास्थ्य

(ii) A physical state encompassing cardio-respiratory endurance, muscular strength & endurance, flexibility & body composition, is called :

- (a) Wellness
- (b) Health related fitness
- (c) Skill related fitness
- (d) Physical fitness

एक शारीरिक स्थिति जिसमें कार्डियो-श्वसन धीरज, मांसपेशियों की ताकत और धीरज, लचीलापन और शरीर रचना शामिल है को कहा जाता है :

- (क) कल्याण
- (ख) स्वास्थ्य से संबंधित फिटनेस
- (ग) कौशल से संबंधित फिटनेस
- (घ) शारीरिक फिटनेस

(iii) The ability to exert maximum force against resistance, is called :

- (a) Muscular strength
- (b) Muscular endurance
- (c) Flexibility
- (d) Speed

प्रतिरोध के खिलाफ अधिकतम शक्ति को लागू करने की क्षमता, को क्या कहा जाता है :

- (क) शरीरिक ताकत
- (ख) मांसपेशीय मजबूती
- (ग) लचीलापन
- (घ) गति

(iv) Traits that can include a higher risk for certain diseases are passed down to us from our ancestors through what process?

- (a) Family behavior
- (b) Heredity
- (c) Transmission
- (d) Family Tree

ऐसे लक्षण जिनमें कुछ बीमारियों के लिए एक उच्च जोखिम शामिल हो सकता है, उन्हें हमारे पूर्वजों से किस प्रक्रिया के माध्यम से हमारे पास भेजा जाता है ?

- (क) प्रारिवाहिक व्यवहार

(ख) वंशागति

(ग) हस्तांतरण

(घ) वंश वृक्ष

(v) The ability of the heart and lungs to deliver oxygen to working muscles during physical activity for a long period of time.

(a) Cardiovascular Endurance

(b) Flexibility

(c) Body Composition

(d) Agility

लंबे समय तक शारीरिक गतिविधि के दौरान काम करने वाली मांसपेशियों को ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए हृदय और फेफड़ों की क्षमता ।

(क) हृदय की मजबूती

(ख) लचीलापन

(ग) शरीर की संरचना

(घ) चपलता

(vi) The ability to change direction of the body position effectively is

- (a) Endurance
- (b) Agility
- (c) Stretching
- (d) Flexibility

प्रभावी ढंग से शरीर की स्थिति की दिशा बदलने की क्षमता है:

- (क) धैर्य
- (ख) चपलता
- (ग) स्ट्रेचिंग
- (घ) लचीलापन

(vii) The range of intensity at which a person should exercise to develop cardio-respiratory system, is called :

- (a) Cardio- respiratory training zone
- (b) Exercise capacity
- (c) Vigorous exercises .

(d) Heart rate reserve

तीव्रता की सीमा जिस पर एक व्यक्ति को कार्डियो-श्वसन प्रणाली विकसित करने के लिए व्यायाम करना चाहिए, इसे कहा जाता है :

- (क) कार्डियो-श्वसन प्रशिक्षण क्षेत्र
- (ख) व्यायाम की क्षमता
- (ग) जोरदार अभ्यास
- (घ) हार्ट रेट रिजर्व

(viii) Which of the following is not a type of aerobic exercise?

- (a) Running
- (b) Swimming
- (c) Weight Lifting
- (d) Cycling

निम्नलिखित में से कौन सा एरोबिक व्यायाम नहीं है :

- (क) दौड़ना
- (ख) तैराकी

(ग) भारोत्तोलन

(घ) सायकिलिंग

(ix) Which of the following should be avoided while giving first aid to major burn victim :

(a) Cover the burn area with a moist, cool sterile bandage or clean cloth

(b) Remove the victim from the burning area

(c) Immersing the person or burned body parts in water

(d) Separate fingers and toes

प्रमुख जले हुए पीड़ित को प्राथमिक चिकित्सा देते समय निम्नलिखित में से किससे बचा जाना चाहिए :

(क) एक नम, शांत बाँझ पट्टी या साफ कपड़े के साथ जला क्षेत्र को कवर करें

(ख) पीड़ित को जलने वाले स्थान से हटा दें

(ग) व्यक्ति या शरीर के अंगों को पानी में डुबो देना

(घ) उंगलियों और पैर की उंगलियों को अलग करें

(x) Which of the following can cause a stroke?

- (a) A blood clot in an artery in the brain
- (b) A blood clot in an artery in the kidney
- (c) A blood clot in an artery in the leg
- (d) A blood clot in an artery in the lungs

निम्नलिखित में से कौन स्ट्रोक का कारण बन सकता है?

- (क) मस्तिष्क में एक धमनी में रक्त का थक्का।
- (ख) किडनी में एक धमनी में खून का थक्का।
- (ग) पैर में एक धमनी में खून का थक्का।
- (घ) फेफड़ों में एक धमनी में खून का थक्का।

(xi) What is an open fracture?

- (a) A fracture in which the bone ends can move around Atherosclerosis
- (b) A fracture in which the bone is exposed as the skin is broken

(c) A fracture which causes complications such as a punctured lung

(d) A fracture in which the bone has bent and split.

एक खुला फ्रैक्चर क्या है?

(क) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी समाप्त होता है, एथ्रोस्क्लेरोसिस के चारों ओर घूम सकता है

(ख) एक फ्रैक्चर जिसमें हड्डी त्वचा के फटने से उजागर हो जाती है

(ग) एक अस्थिभंग जो कि एक पंचर फेफड़े जैसे जटिलताओं का कारण बनता है

(घ) एक अस्थिभंग जिसमें हड्डी तुला और विभाजित है।

(xii) Which of the following behaviors reduces your risk for injury?

(a) Always wearing a safety belt when riding in automobiles

(b) Limiting intake of alcohol.

(c) Limiting intake of foods high in cholesterol.

(d) Both (a) and (b)

निम्नलिखित में से कौन सा व्यवहार चोट के लिए आपके जोखिम को कम करता है?

(क) ऑटोमोबाइल में सवारी करते समय हमेशा सुरक्षा बेल्ट पहने

(ख) शराब का सेवन सीमित करें

(ग) कोलेस्ट्रॉल में उच्च खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करना

(घ) (क) और (ख) दोनों

[This question paper contains 14 printed pages.]

79

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

Sr. No. of Question Paper : 7226

Unique Paper Code : 42552227

Name of the Paper : Sports Nutrition and Weight Management

Name of the Course : B.P.Ed. (Two Years) CBCS

Semester : II – (August-2023)

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.
3. Attempt FIVE questions. Question No. 5 is compulsory. Question No. 1 to 4 carry 15 marks each and Question No. 5 carries 10 marks.

P.T.O.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।
3. कुल मिलाकर पांच प्रश्नों को हल करें । प्रश्न संख्या 5 अनिवार्य है । प्रश्न संख्या 1 से 4 तक प्रत्येक में 15 अंक हैं और प्रश्न संख्या 5 के 10 अंक हैं ।

1. What do you understand by the term 'Sports Nutrition'? Describe the role of nutrition in sports.
(5,10)

‘खेलकूद पोषण’ शब्द से आप क्या समझते हैं? खेलों में पोषण की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

OR/या

Explain basic nutritional guidelines for Indians with special reference to sports persons. (15)

खिलाड़ियों के विशेष संदर्भ में भारतीयों के लिए बुनियादी पोषण संबंधी दिशा-निर्देशों की व्याख्या कीजिए।

2. Give the classification, functions and sources of Carbohydrates and Proteins. (15)

कार्बोहाइड्रेट एवं प्रोटीन का वर्गीकरण, कार्य एवं स्रोत बताइये।

OR/या

What is the importance of fluids in sports and exercise. Write down functions and sources of any three minerals. (15)

खेल और व्यायाम में तरल पदार्थों का क्या महत्व है। किन्हीं तीन खनिजों के कार्य एवं स्रोत लिखिए।

3. Explain Obesity and its types. What are the health Risks associated with Obesity? (15)

मोटापा और उसके प्रकारों को समझाइये, मोटापे से जुड़े स्वास्थ्य जोखिम क्या हैं?

OR/या

Discuss the myths associated with weight reduction. Discuss the role of diet and exercise in weight management. (15)

वजन घटाने से जुड़े मिथकों पर चर्चा करें। वजन प्रबंधन में आहार और व्यायाम की भूमिका की चर्चा कीजिए।

4. Write short notes on **any two** of the following :
(7.5×2)

- (i) Exercise schedule for weight loss
- (ii) Nutritional Considerations for weight gain diet plan
- (iii) Balanced diet for Indian School Children
- (iv) Determining desirable body weight

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) वजन घटाने के लिए व्यायाम कार्यक्रम
- (ii) वजन बढ़ाने के लिए आहार योजना के लिए पोषण संबंधी विचार
- (iii) भारतीय स्कूली बच्चों के लिए संतुलित आहार
- (iv) वांछित शरीर के वजन का निर्धारण

5. Attempt **any ten** questions out of the following :
(1×10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (i) Out of the following factors that affect sports performance, _____ cannot be altered

- (a) Training frequency
- (b) Training intensity
- (c) Genetic make-up
- (d) Nutritional Intake

खेल के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित कारकों में से, _____ को बदला नहीं जा सकता है

- (क) प्रशिक्षण आवृत्ति
- (ख) प्रशिक्षण तीव्रता
- (ग) आनुवंशिक श्रृंगार
- (घ) पोषाहार सेवन

(ii) A pre competition meal should

- (a) Be high in fat to increase digestion
- (b) Include caffeine for optimal endurance
- (c) Should be different from what you are used to eating
- (d) Should be light and high in Carbohydrates

पूर्व प्रतियोगिता ओजन में चाहिए -

- (क) पाचन बढ़ाने के लिए वसा अधिक लें
- (ख) इष्टतम सहनशक्ति के लिए कैफीन शामिल करें
- (ग) आप जो खाने के आदी हैं, उससे अलग होना चाहिए
- (घ) कार्बोहाइड्रेट में हल्का और उच्च होना चाहिए

(iii) For better absorption of iron from a meal, which of the following foods is advocated to accompany the meal -

- (a) Milk
- (b) Pulse
- (c) Lemon
- (d) Egg

भोजन से आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए ओजन के साथ निम्नलिखित में से किस खाद्य पदार्थ को शामिल करने की सलाह दी जाती है -

- (क) दूध

(ख) धड़कन

(ग) नींबू

(घ) अंडा

(iv) To improve protein quality of meal, the following combination of foods are suggested

(a) Chapati and vegetables

(b) Dal and Chapati

(c) Fruits and nuts

(d) Corn and Rice

भोजन की प्रोटीन गुणवत्ता में सुधार करने के लिए, खाद्य पदार्थों के निम्नलिखित संयोजन का सुझाव दिया जाता है

(क) चपाती और सब्जी

(ख) दाल और चपाती

(ग) फल और मेवे

(घ) मक्का और चावल

(v) Which of the following is 'Not True' about protein intake in sports and exercise?

- (a) Athletes require more protein than non-athletes
- (b) Adequate calorie intake is just as important as adequate protein intake for building muscles
- (c) Excess protein calories are stored as carbohydrates
- (d) Excess protein intake can lead to dehydration and may contribute to kidney problems

खेल और व्यायाम में प्रोटीन के सेवन के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा 'सही नहीं' है?

- (क) एथलीटों को गैर-एथलीटों की तुलना में अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है
- (ख) पर्याप्त कैलोरी का सेवन उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि मांसपेशियों के निर्माण के लिए पर्याप्त प्रोटीन का सेवन

(ग) अतिरिक्त प्रोटीन कैलोरी कार्बोहाइड्रेट के रूप में जमा हो जाती है

(घ) अत्यधिक प्रोटीन का सेवन निर्जलीकरण का कारण बन सकता है और गुर्दे की समस्याओं में योगदान कर सकता है

(vi) For the athlete who wants to lose weight in a healthy way, should not -

(a) Lose more than 500g to 1 kg per week.

(b) Go for Judicious diet

(c) Take diuretics

(d) Avoid adequate exercise and training

स्वस्थ तरीके से वजन कम करने वाले एथलीट को क्या नहीं करना चाहिए -

(क) प्रति सप्ताह 500 ग्राम से 1 किग्रा से अधिक वजन कम करें

(ख) विवेकपूर्ण आहार लें

7226

(ग) मूत्रवर्धक लेना

(घ) पर्याप्त व्यायाम और प्रशिक्षण से बचना

(vii) What are the BMI values for a person to be considered normal?

(a) 25 to 29.9

(b) 18.5 to 24.9

(c) 30 or higher

(d) 40 or higher

किसी व्यक्ति को सामान्य माने जाने के लिए बीएमआई मान क्या हैं?

(क) 25 से 29.9

(ख) 18.5 से 24.9

(ग) 30 या उच्चतर

(घ) 40 या उच्चतर

(viii) The type of fat distribution in the body that is generally associated with hypertension and type 2 diabetes is

- (a) Peripheral
- (b) Central
- (c) Heavy feet
- (d) None of the above

शरीर में वसा वितरण का प्रकार जो आमतौर पर उच्च रक्तचाप और टाइप 2 मधुमेह से जुड़ा होता है

- (क) परिधीय
- (ख) केंद्रीय
- (ग) भारी पैर
- (घ) इनमें से कोई भी नहीं

(ix) Which vitamin plays an important role in the Protein metabolism?

- (a) Vitamin B1
- (b) Vitamin B6
- (c) Vitamin B12
- (d) Vitamin C

प्रोटीन उपापचय में कौन सा विटामिन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है?

- (क) विटामिन बी 1
- (ख) विटामिन बी 6
- (ग) विटामिन बी 12
- (घ) विटामिन सी

(x) Which of the following factor is not considered in assessing calorie needs of an athlete?

- (a) Duration of the event
- (b) Type of the event
- (c) Time of the event
- (d) Intensity of the event

किसी एथलीट की कैलोरी की आवश्यकता का आकलन करने के लिए निम्नलिखित में से किस कारक पर विचार नहीं किया जाता है?

- (क) घटना की अवधि

(ख) घटना का प्रकार

(ग) घटना का समय

(घ) घटना की तीव्रता

(xi) The best foods to consume when trying to lose weight should include lots of _____ as it has no calories and provides satiety besides other health benefits

(a) Protein

(b) Fiber

(c) Fat.

(d) None of the above

वजन कम करने की कोशिश करते समय उपभोग करने के लिए सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में बहुत सारे _____ शामिल होने चाहिए क्योंकि इसमें कोई कैलोरी नहीं होती है और अन्य स्वास्थ्य लाभों के अलावा तृप्ति प्रदान करता है

(क) प्रोटीन

(ख) रेशा

(ग) वसा

(घ) इनमें से कोई भी नहीं

(xii) _____ Works with sodium to regulate the body's water balance and normalize heart rhythms.

(a) phosphorus

(b) potassium

(c) calcium

(d) magnesium

_____ सोडियम के साथ शरीर के जल संतुलन को विनियमित करने और हृदय की लय को सामान्य करने के लिए काम करता है।

(क) फास्फोरस

(ख) पोटैशियम

(ग) कैल्शियम

(घ) मैग्नीशियम